

РОЛЯТА НА СПОРТА И АКТИВНИЯ НАЧИН НА ЖИВОТ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА АГРЕСИВНОТО ДЕТСКО ПОВЕДЕНИЕ

Калпачки, Благой

Докторант в катедра „Спорт“, Факултет ОЗЗГС, ЮЗУ „Неофит Рилски“

Ключови думи: *Детско поведение, агресия, спорт, активен начин на живот*

Един от най-значимите и актуални проблеми в съвременното българско общество е нарастващата динамика на агресивното поведение сред подрастващите. В тази връзка се налага да се активизират всички ресурси на факторите от социалната среда, ангажирани с възпитанието на децата и юношите за превенция на насилието и деструктивността в поведенческите модели на младите хора у нас. Системното спортно участие на подрастващите от всички възрасти в свободното им време и изграждането на активен начин на живот имат изключително голям потенциал в предпазването им от развитие на агресивни поведенчески прояви.

В настоящата разработка се приема тезата на С. Попова, че „*превантивните аспекти на възпитанието са най-важната част от цялостната система за предпазване от деструктивни прояви*“ в междуличностното общуване. Концептуалното изясняване на превантивните аспекти на възпитанието обуславя и преосмислянето на специфичните начини за активизиране на ресурсите на отделните възпитателни фактори във връзка с решаването на проблема за агресията, враждебността и насилието в житейската ни действителност (Попова, 2011).

В своите разсъждения С. Попова подчертава, че функционалното предназначение на възпитанието е свързано *не само с подпомагане интернализацията на социокултурните норми и правила на поведение, но и с поощряване развитието на базисните личностни конструкти (психосоциална идентичност, Аз-концепции, нагласи, ценностни ориентации, ролеви стереотипи и т.н.)*. Те представляват основна част от вътрешноличностната мотивационна система, регулираща поведението на отделния човек. В концепцията си за възпитанието авторката приема, че съвременните тенденции на възпитателните взаимодействия са ориентирани към създаване на *благоприятни условия за стимулиране по-задълбоченото осмисляне на собствения емоционален и житейски опит от подрастващите, за подпомагане мобилизацията на вътрешноличностните им ресурси за саморазвитие, саморегулация и самоконтрол* (Попова, 2011).

Основният фокус в настоящето изследване е върху теоретизирането на спецификата на превантивните аспекти на възпитателната дейност, върху насърчаването и стимулирането на активен начин на живот на децата и юношите и ориентирането им към системни спортни занимания в свободното време.

Спортът е една от най-популярните и предпочитани от децата дейности в свободното им време. Известно е, че житейският опит, който се натрупва в контекста на физически активните дейности в свободното време, е базата, върху която се изграждат индивидуалните концепции на децата за интерпретация и оценка на отношението им към себе си, към другите и към света като цяло. Именно поради това въпросът за педагогическото осмисляне на този аспект от ежедневието на подрастващите е от особена значимост.

Пълноценните възпитателни интеракции в спортните клубове насърчават и стимулират разгръщането на вътрешноличностните ресурси на подрастващите за саморазвитие и

саморегулация на поведението, което има изключително значение за предпазването им от емоционални и поведенчески проблеми и успешното преодоляване на житейските изпитания, които неизменно съпътстват живота на всеки човек.

Участието на децата в структурирани спортни дейности насърчава развитието на личностни качества като организираност, самостоятелност, самоконтрол, търпеливост, решителност, настойчивост, инициативност и пр., които помагат на децата да се справят успешно с житейските си задачи и да преодоляват по конструктивен начин трудностите и личните проблеми в ежедневието.

Rochelle Eime, Janet Young, Jack Harvey, Melanie Charity и Warren Payne (2013) предлагат концептуален модел „Здраве чрез спорт“, в който се отразяват взаимните връзки между психологическите, психосоциалните и социалните аспекти на здравето и техните зависимости със спортното участие. Авторите препоръчват участието в спорта в общността да се възприема като форма на физическа активност през свободното време за децата и юношите, като целта е не само поддържане и подобряване на тяхното физическото здраве, особено във връзка със затлъстяването в детска възраст, но и постигане на резултати относно психосоциалното им функциониране (Eime et al., 2013).

В световната наука съществуват различни критерии за оценка на активния начин на живот. Интерес представляват предложените от Pearson, N., Braithwaite, R. E., Biddle, S. J. H., Sluijs, E. M. F., & Atkin, A. J. две нива за оценка на активния начин на живот в детска възраст: 1) *тяхното участие в извънучилищни спортни дейности*; 2) *времето, прекарано в гледане на телевизия и електронни игри* (Pearson, Braithwaite, Biddle, Sluijs, & Atkin, 2014).

Mark S. Allen, Stewart A. Vella and Sylvain Laborde провеждат лонгитудинално изследване на 3 956 деца на 6-годишна възраст и 3 862 деца на 10-годишна възраст за установяване на връзката между *спортната активност, времето прекарано пред екрана* (гледане на телевизия и електронни игри), *личностната устойчивост и промените в детството*. Анализът на данните получени от това изследване дава основание на авторите да твърдят, че *активният начин на живот* (активна спортна дейност и по-малко гледане на телевизия и електронни игри) в детството оказва положително влияние върху развитието на личностната устойчивост и съдейства за намаляване на интроверсията и реактивността в поведението на децата (Allen, Vella, Laborde, 2015).

Резултатите от извършеното емпирично изследване потвърждават, че по-активният начин на живот в детството (по-активно спортно участие в свободното време и по-малко гледане на телевизия и електронни игри) съдейства за повишаване на *емоционалната устойчивост и понижаване на реактивността* в общуването на децата с възрастни и с връстници. Освен това, участието в спортен клуб стимулира развитието на социалната компетентност на подрастващите, насърчава сътрудничеството, дисциплината, честната игра и спортменството (Allen, Vella, Laborde, 2015).

Системните и организирани в свободното време на децата дейности, свързани с физическа активност, стимулират развитието на твърде значими житейски умения (като търпение и пр.), подобряват *вниманието, оперативната памет и академичните постижения* (Singh, Uijtdewilligen, Twisk, van Mechelen & Chinapaw, 2012; Allen et al., 2015).

Интерес представляват представените научни доказателства за тесните интегративни връзки и зависимости между *социалната компетентност, академичните постижения, детското проблемно поведение и възпитанието* (Попова, 2011, с. 302-303). В ситуации на силен стрес, фрустрация и житейски затруднения от различен характер липсата на адекватен и отработен в

общуването с връстници и възрастни самоконтрол е сериозна предпоставка за развитие на агресивни модели на поведение в детството и юношеството.

Howie и др. установяват, че децата, които посещават спортни клубове в свободното си време показват по-високи резултати по отношение на многообразието на социалните си умения, в сравнение с децата, които не участват в никаква извънучилищна дейност (Howie, Lukacs, Pastor, Reuban, Mendola, 2010). Представените научни доказателства потвърждават ключовата роля на организираното спортно участие на децата и юношите в развитието на социалната им компетентност, която от своя страна представлява сериозен защитен фактор за предпазване от насилствени и деструктивни прояви в междуличностното общуване. Освен това, социалната компетентност се намира в тесни връзки и зависимости с други ключови личностни конструкти като *адаптивност в поведението, социални умения и взаимодействие в групата на връстниците* (Попова, 2011, с.298).

Според С. Попова изграждането на *адекватни социални умения и поддържането на пълноценни партньорски взаимоотношения в детската общност* има многообразни кумулативни последици за бъдещото развитие на личността, за нейното цялостно функциониране в краткосрочен и дългосрочен аспект (Попова, 2011, с. 300). Спецификата на общуването между децата в контекста на спортния отбор или индивидуалните видове спорт съдейства за стимулиране на цялостното им личностно развитие и представлява важен аспект от функционалната насоченост на превантивните възпитателни интеракции.

D. Hansen, R. Larson и J. Dworkin доказват, че освен физическите ползи спортуващите деца имат и по-високи нива на самопознание и емоционално регулиране в сравнение с тези, които са свързани с други извънучилищни дейности (Hansen, Larson, Dworkin, 2003).

Теоретичното изясняване на връзката между възпитанието и развитието на емоционалната саморегулация на децата, които системно се ангажират със спортна дейност представлява друг съществен акцент в настоящия труд. Пълноценните възпитателни интеракции в спортните клубове насърчават и стимулират разгръщането на вътрешноличностните ресурси на подрастващите за саморазвитие и саморегулация на поведението, което има изключително значение за предпазването им от емоционални и поведенчески проблеми и успешното преодоляване на житейските изпитания, които неизменно съпътстват живота на всеки човек.

Проучването на P. Harrison и неговите колеги показва, че спортът сам по себе си (а също и в комбинация с други дейности) е свързан със значително по-добри здравни резултати включително по-висок здравословен Аз-образ и по-малък риск от емоционален стрес, самоубийствено поведение и злоупотреба с вещества (Harrison, 2003).

В своето изследване N. Holt, B. Kingsley, L. Tink, J. Scherer не сравняват влиянието на спортното участие с други дейности в свободното време, а проучват мнението на родителите, които съобщават за ползите в личностното и социалното развитие на децата-спортисти. Социалните резултати включват положителни взаимоотношения с треньорите, създаване на нови приятелства, развитие на уменията за работа в екип и на социалната компетентност (Holt, Kingsley, Tink, Scherer, 2011; Eime et al., 2013).

Личните качества включват контрол на емоциите, радостта от изучаването на нови неща, увереност и дисциплина, добро академично представяне, справяне със задълженията и постоянна ангажираност (Eime et al., 2013). Самодисциплината и самоуправлението на хората са мощен

стимулатор за разгръщане на личностния потенциал и за успешно справяне с житейските предизвикателства, които неизменно съпътстват тяхното съществуване.

Анализът на резултатите от извършено лонгитудинално проучване на участието на клубните спортисти (юношеска възраст) в продължение на три години в Германия показва, че освен идентифицирането на физическите ползи, дейностите в спортните клубове оказват положително влияние върху развитието на самоуважението, като момчетата откриват спорта като източник на самоуважение по-рано от момчетата (Brettschneider, 2001).

Rochelle Eime, Janet Young, Jack Harvey, Melanie Charity и Warren Payne подчертават, че по-голямата част от изследванията относно здравословните ползи от активна спортна дейност не дават допълнителна информация за нивото на спортното участие. Няколко проучвания обаче изследват зависимостите на психологическото и социалното здраве от различните нива на интензивност или честотата на участие и количеството на спортните дейности (Eime et al., 2013).

Възпитанието в спортните клубове притежава изключителни ресурси за насърчаване и стимулиране саморазвитието и саморегулацията на децата и изпълнява медиаторска роля между участието в спортната дейност и превенцията на детската агресивност. Ролята на треньорите и спортните педагози в този ключов аспект за детското развитие е изключително важна, тъй като те освен като организатори на тренировъчната и състезателната дейност в спортните клубове изпълняват и възпитателни функции, чрез които насърчават формирането на определени личностни качества, ценностни ориентации, нагласи и пр. Именно поради това в настоящата разработка вниманието се фокусира и върху необходимостта от осъвременяване на подготовката на спортните педагози и треньорите във връзка с изпълнението на тази високо отговорна задача, която има особено силна социална значимост - особено днес, в новите реалности на съвременното българско общество.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Попова, С. (2011). Превантивните аспекти на възпитанието, София, Пропелер.
2. Столяров, В. (2014). Олимпийское воспитание. Теория и практика. Издателство: Национальное образование
3. Allen, M., Vella, S., Laborde, S. (2015). Sport participation, screen time, and personality trait development during childhood. *British Journal of Developmental Psychology*, 33, 375–390
4. Brettschneider, W-D. (2001). Effects of sport club activities on adolescent development in Germany. *Eur J Sport Sci*, 1(2):1–11.
5. Calfas, K., Taylor, W. (1994). Effects of Physical Activity on Psychological Variables in Adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 6, 406-423
6. Carvalhal, M., Silva, A., Raposo, J., Louro, H., Leitão, L. (2008). The influence of free time in the access to the practice of physical and sports activities in school age children. *Fit Perf J, Rio de Janeiro*, 7, 2, 81-87.
7. Eime, R., Young, J., Harvey, J., Charity, M., Payne, W. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10:98.
8. Felfe, C., Lechner, M., Steinmayr, A. (2016). Sports and Child Development. *PLoS ONE* 11(5).
9. Fletcher, A., Nickerson, N., Wright, K. (2003). Structured Leisure Activities in Middle Childhood: links to well-being. *Journal of Community Psychology*, Vol. 31, No. 6, 641–659
10. González-Gross, M. & Meléndez, A. (2013). Sedentarism, active lifestyle and sport: impact on health and obesity prevention. *Nutrición Hospitalaria*, 28(Supl. 5): 89-98.

11. Hansen, D., Larson, R., Dworkin, J.(2003). What adolescents learn in organized youth activities: a survey of self-reported developmental experiences. *J Res Adolesc*, 13(1): 25–55.
12. Harrison, P. (2003). Differences in behavior, psychological factors, and environmental factors associated with participation in school sports and other activities in adolescence. *J School Health*, 73(3):113–120.
13. Holt, N., Kingsley, B., Tink, L., Scherer, J.(2011) Benefits and challenges associated with sport participation by children and parents from low-income families. *Psychol Sport Exerc*, 12:490–499.
14. Howie, L., Lukacs, S., Pastor, P., Reuban, C., Mendola, P. (2010). Participation in activities outside of school hours in relation to problem behavior and social skills in middle childhood. *J School Health*, 80(3):119–125.
15. Kirkcaldy, B., Shephard, R., Siefen, R. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Soc. Psychiatry Psychiatr. Epidemiol.*, 37: 544–550
16. Nucci, C., Young-Shim, K. (2005). Improving Socialization Through Sport: An Analytic Review of Literature on Aggression and Sportsmanship. *Physical Educator*, Vol. 62 Issue 3, p123-129.
17. Pearson, N., Braithwaite, R. E., Biddle, S. J. H., Sluijs, E. M. F., & Atkin, A. J. (2014). Associations between sedentary behaviour and physical activity in children and adolescents: A meta-analysis. *Obesity Reviews*, 15, 666–675.
18. Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W., van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. (2012). Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 166(1), 49–55.
19. Tremblay, M., Inman, J.W., Willms, J.D.(2000). The Relationship Between Physical Activity, Self-Esteem, and Academic Achievement in 12-Year-Old Children. *Pediatric Exercise Science*, 2000, 12, 312-323

Контакти:**Благой Калпачки**

Докторант в катедра „Спорт“,
Факултет ОЗЗГС, ЮЗУ „Неофит Рилски“
Е-маил: danitomova@abv.bg